

8・9月 給食だより (小学校)

どんな夏休みだったでしょうか？ いよいよ新学期が始まります。2学期は期間も長く、さまざまな行事もたくさんあります。体調を整えて、元気に楽しく過ごしましょう。

魚を食べましょう

長かった夏休みも終わり2学期です。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋といわれていますが、元気に毎日過ごすためには、なんとと言ってもバランスのよい食事が大切です。秋は山の幸も海の幸もおいしい季節です。

カルシウムが不足すると...

インスタントラーメンやスナック菓子、ジュースばかり飲んでいるとカルシウム不足になります。カルシウムの多い食品をとりましょう。カルシウムが不足すると...



こんだて

日	こんだて名	主な食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
		あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる			
		1群 魚肉,卵,大豆製品	2群 牛乳,乳製品,小魚,海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜,果物	5群 米,パン,めん,いも,砂糖	6群 油脂		
29火	牛乳 ごはん	チーズいりささかまのピカタ いためビーフン にくだんごスープ	笹かま, チーズ, 卵,豚肉, 鶏肉	牛乳, あおさ	にんじん, ピーマン	しょうが,キャベツ, 玉葱,はくさい, 干し椎茸,ねぎ, もやし	ごはん, 小麦粉, ビーフン, でん粉,パン粉	ごま油, サラダ油	623 24.3 15.5 2.9
30水	牛乳 ツイストパン	かぼちゃコロツケ バックソース なすとだいのトマトに キャベツのスープに	バラベーコン, だいた, 豚肉	牛乳	かぼちゃ, トマト, にんじん, パセリ	なす,玉葱, にんにく,セロリー, しょうが,キャベツ, だいこん	ツイストパン, マカロニ, パン粉,小麦粉, じゃがいも, でん粉,上白糖	オリーブ油, サラダ油	664 22.6 25.1 3.2
31木	牛乳 ごはん	あじのパンパンジーソース もやしとウインナーのソテー キムチとんじる	あじ,ウインナー, 豚肉,みそ, 木綿豆腐	牛乳	にんじん, にら	ねぎ,しょうが, もやし,はくさい, だいこん, えのきたけ,玉葱	ごはん, 上白糖, じゃがいも	ごま, ごま油, サラダ油	626 28.8 16.7 2.4
1金	牛乳 むぎごはん	チキンカレー だいたとごさかなのごまがらめ コールスローサラダ	かえり煮干し, だいた,鶏肉, いんげん豆	牛乳, チーズ, スキムミルク	にんじん, ブロッコリー	えだまめ,キャベツ, きゅうり,コーン, 玉葱,にんにく, グリーンピース, りんご,ビュレ	ごはん, 米粒麦, 上白糖, じゃがいも	アーモンド, ごま, サラダ油	711 25.1 20.7 2.2
4月	牛乳 ごはん	ポテトとりレバーのケチャップあえ きゅうりとわかめサラダ たまごとレタスのスープ	鶏レバー, 卵, シヨルダーベーコン, 絹ごし豆腐	牛乳, わかめ	にんじん	えだまめ, きゅうり, もやし,レタス, 玉葱,しょうが	ごはん, じゃがいも, きび砂糖, でん粉	サラダ油	617 20.8 17.1 2.1
5火	牛乳 ごはん	ポテトコロツケ バックソース ぶたにくとキャベツのかきあぶらいため えのきたけのみそしる	豚肉, 木綿豆腐, かつお節, みそ	牛乳, 煮干し	にんじん	キャベツ,もやし, えのきたけ, だいこん,ねぎ, 玉葱,コーン, いんげん	ごはん, 庄内きざみ麩, じゃがいも, パン粉,小麦粉, でん粉,上白糖	サラダ油, ごま油	647 25.1 16.7 2.4
6水	牛乳 パンキンパン	オムレツのデミソースかけ かいそうサラダ ミネストローネスープ	シヨルダーベーコン, だいた, 卵	牛乳, 生クリーム, わかめ, こんぶ, とさかのり	にんじん, トマト, パセリ	玉葱,きゅうり, キャベツ,コーン, にんにく,セロリー, だいこん	パンキンパン, じゃがいも, マカロニ, 上白糖	バター, オリーブ油, サラダ油	608 22.5 22.1 3.1
7木	牛乳 ごはん	とりささみのレモンに ごまつなとコーンサラダ きのこのスープ ぶどうゼリー★	鶏ささみ, まぐろ油漬, シヨルダーベーコン, 木綿豆腐	牛乳	ごまつな, にんじん	レモンジュース, キャベツ,コーン, 干し椎茸,たけのこ, えのきたけ, たまごたけ,ねぎ	ごはん, でん粉, 上白糖	サラダ油	648 28.2 16.9 2.4

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は、東松島市の地場産物です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、アレルギー献立表を用意しておりますので、各学校にお問い合わせください。

平成29年 8・9月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピート)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

給食休みの学校・学年

(変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください)

- 8月24日(木)・25日(金) 未来中のみ実施
- 28日(月) 一中・二中のみ実施
- 29日(火) 未来中
- 9月 4日(月) 一中・二中
- 5日(火) 赤井南小5年
- 6日(水) 大曲小6年,赤井南小5年
- 7日(木) 大曲小6年,赤井南小5年,宮野森小6年
- 8日(金) 宮野森小6年
- 12日(火) 赤井小5年
- 13日(水) 赤井小5年,桜華小4・6年,一中2年
- 14日(木) 東小6年,赤井小5年,桜華小6年,一中2年
- 15日(金) 東小6年
- 19日(火) 西小
- 21日(木) 大塩小6年
- 22日(金) 大塩小6年,宮野森小
- 26日(火) 宮野森小
- 28日(木)・29日(金) 西小6年



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
-------------	----------	-------	-------

今月の食育相談日 9月19日(火)

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくもよし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

日	こんだて名	おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
		あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる			
		1群 魚肉,卵,大豆製品	2群 牛乳,乳製品,小魚,海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜,果物	5群 米,パン,めん,いも,砂糖	6群 油脂		
8金	牛乳 ごはん	あかうおのてりやき むすびごんぶのごもくに キャベツとあぶらあげのみそしる	赤魚,鶏肉, だいた,油揚げ, かつお節, みそ,木綿豆腐	牛乳, 昆布, 煮干し	にんじん	しょうが,ごぼう, えだまめ, キャベツ, ねぎ,こんにやく	ごはん, 上白糖, でん粉, きび砂糖	サラダ油	638 29.8 17.1 2.9
11月	牛乳 ごはん	とりにくのちゅうかからあげ はるさめのいためもの とうふスープ	鶏肉,豚肉, バラベーコン, 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん, ピーマン	ねぎ,しょうが, キャベツ,もやし, 干し椎茸,はくさい, たけのこ,きくらげ	ごはん, でん粉, きび砂糖, 緑豆はるさめ	ごま油, サラダ油	658 24.3 20.6 2.8
12火	牛乳 ごはん	さばのごまふうみやき ひじきとごぼうのいりに みそスープ	さば,みそ, さつま揚げ, かつお節, 豚肉	牛乳, ひじき, だし昆布	にんじん, にら	しょうが,ねぎ, ごぼう,えだまめ, もやし,はくさい, コーン,にんにく, こんにやく	ごはん, 上白糖	ごま, サラダ油, ごま油	673 25.1 23.5 3.6
13水	牛乳 よこわりまるパン	ハンバーグのきのこソース グリーンサラダ コンスープ	バラベーコン, 豚肉, 鶏肉	牛乳, スキムミルク	にんじん, ブロッコリー, パセリ	ぶなしめじ, たまごたけ,玉葱, キャベツ,きゅうり, コーン,しょうが	横割丸パン, 上白糖, じゃがいも, パン粉	サラダ油, バター	698 26.3 26.3 3.5
14木	牛乳 ごはん	ちくわのいそべあげ ちくぜんに はくさいとあぶらあげのみそしる	ちくわ,鶏肉, かつお節, 油揚げ,みそ, 木綿豆腐	牛乳, だし昆布, 煮干し, あおさ	にんじん	ごぼう,ねぎ, たけのこ,干し椎茸, きぬさや,はくさい, こんにやく	ごはん, きび砂糖, 小麦粉,でん粉	サラダ油, ごま油	663 23.7 22.0 2.0
15金	牛乳 ごはん	ますのねぎソース まめもやしのナムル かきたまじる	ます,卵, 絹ごし豆腐, かつお節	牛乳, だし昆布	ごまつな, にんじん, 糸みつば	ねぎ, 大豆もやし, 干し椎茸, しょうが, にんにく	ごはん, きび砂糖, 上白糖, でん粉	ごま油, ごま	599 29.1 16.3 2.7
19火	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 だいがくいも(2こ) ごまつなのサラダ	木綿豆腐, 豚肉, みそ	牛乳	にんじん, にら, ごまつな	干し椎茸, しょうが,ねぎ, にんにく,もやし, キャベツ,きゅうり	ごはん, きび砂糖, でん粉, さつまいも, 上白糖	サラダ油, ごま油, ごま	684 25.2 18.8 2.9
20水	牛乳 とうにゅうしやくパン	いちごジャム とりにくアップルソース きのこペンネのソテー やさしいスープ	鶏肉, ウインナー, 豚肉	牛乳	にんじん, ピーマン	玉葱, りんご,ビュレ, きび砂糖,ジャム, ペンネ,マカロニ, にんにく,セロリー, しょうが	豆乳食パン, きび砂糖,ジャム, ペンネ,マカロニ, じゃがいも	サラダ油, オリーブ油	621 30.6 20.8 3.1
21木	牛乳 ごはん	とうふメンチカツ バックソース キャベツのおかかあえ ひきな汁	かつお節, 木綿豆腐, 油揚げ,みそ, 豚肉	牛乳, 煮干し	にんじん	キャベツ,玉葱, もやし, だいこん, ねぎ	ごはん, じゃがいも, 白玉まめふ, パン粉	サラダ油	654 24.6 18.4 2.2
22金	牛乳 ごはん	ドライカレー フルーツあんじん ワカメスープ	豚肉, 鶏レバー, 木綿豆腐	牛乳, 杏仁豆腐, わかめ	にんじん, ピーマン	玉葱,にんにく,しょうが, りんご,ビュレ,みかん缶, パン缶,黄桃缶,ねぎ, りんご缶,たけのこ缶, えのきたけ,もやし, 干し椎茸	ごはん, 上白糖	サラダ油, ごま	635 26.5 12.9 2.4
25月	牛乳 ごはん	ツナたまごやきあんかけ わかめとキャベツのあえもの ワンダンスープ ヨーグルト★	卵,まぐろ油漬, かつお節, 豚肉	牛乳, わかめ, ヨーグルト, だし昆布	にんじん	キャベツ, 干し椎茸, たけのこ缶, はくさい,ねぎ	ごはん, 上白糖, でん粉, ワンダ	サラダ油	628 23.8 13.1 2.8
26火	牛乳 ごはん	さんまのオレンジに きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	さんま,豚肉, 木綿豆腐, かつお節, みそ	牛乳, 煮干し	にんじん	ごぼう, だいこん, ねぎ,オレンジ, こんにやく	ごはん,上白糖, きび砂糖, じゃがいも, 庄内きざみ麩	ごま, サラダ油	648 24.5 18.4 2.2
27水	牛乳 こめこパン	やきそば やきぐりコロツケ だいこんサラダ	豚肉	牛乳	にんじん, ブロッコリー, ピーマン	だいこん,コーン, もやし,玉葱, キャベツ, しょうが	米粉パン, やきそば,パン粉, じゃがいも, 小麦粉,でん粉, さつまいも	サラダ油, くり	680 26.1 17.6 3.3
28木	牛乳 むぎごはん	ちゅうかはん ポークシューマイ(2こ) バックしょうゆ ごまつなとわかめのサラダ	豚肉, うずらの卵, えび,いか	牛乳, わかめ	ごまつな, にんじん	もやし,玉葱, はくさい,きくらげ, 干し椎茸,たけのこ, きぬさや,しょうが, にんにく	ごはん, 米粒麦, きび砂糖, でん粉,小麦粉	ごま油, サラダ油	648 24.8 18.8 3.7
29金	牛乳 ごはん	さけフライ バックソース かんこくふうにくじゃが すましじる	鮭,豚肉, 絹ごし豆腐, かつお節	牛乳, だし昆布	にんじん, 糸みつば	にんにく,ねぎ, 玉葱,えだまめ, たまごたけ, こんにやく	ごはん, じゃがいも, きび砂糖, でん粉,パン粉, 小麦粉	サラダ油, ごま	687 26.7 17.7 2.2